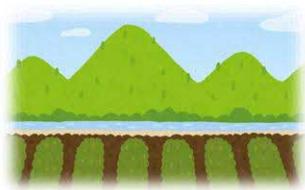


## 学校給食献立表



八代は、山・川・海そして広大な平野と多様で豊かな自然に恵まれており、特に球磨川や氷川のもたらす豊富で良質な水の恩恵を受け、農業が盛んな地域です。

生産量日本一のトマトやい草をはじめ、キャベツやブロッコリーなどの野菜、ばんぺいゆやいちご等の果物、生姜や茶など農産物が、海岸部から山間部にかけて生産されています。



## 今月の献立のねらい 「八代の特産品を知ろう」

【ばんぺいゆ】  
大きさは大人の頭ほどある柑橘類で、ギネス記録に認定されています。



【トマト】  
八代市の平野部では、トマトが冬から春にかけてたくさん生産されます。



【しょうが】  
東陽町は全国でも有数のしょうがの生産地で、やわらかく香りのよいしょうがが生産されています。



★その他にも、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、はくさい、にら、いちごなどを八代産で予定しています。

八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g	
2	月	デザート ○ 牛乳 ブロッコリーサラダ かぼちゃパン 【パン】	牛乳 鶏肉 粉チーズ クリームシチュー 【大きいしょつき】	牛乳 クリームコーン缶 ブロッコリー きゅうり ホールコーン 【小さいしょつき】	たまねぎ にんじん めじ 三温糖油 【大きいしょつき】	かぼちゃパン じゃがいも シチュー 三温糖油 チョコレープ 【大きいしょつき】	冬になると八代ではたくさんの野菜が収穫され、その中にブロッコリーがあります。ブロッコリーは、つぶつぶしたつぼみがたくさんある不思議な形をしています。給食ではブロッコリーのつぶみだけでなく、茎の柔らかい部分も無駄にしないように食べやすい大きさに切って使います。	765 912	23.5 28.5
3	火	(小中)節分豆(幼)ボーロ ○ 牛乳 いわしのかば焼き おかかあえ 麦ごはん 【節分メニュー】	牛乳 開きイワシ粉付き 油揚げ 干しわかめ みそ 糸かつお 節分豆 【大きいしょつき】	しょうが たまねぎ もやし はくさい にんじん 【大きいしょつき】	精米 麦 揚油 三温糖 さといも 三温糖 ボーロ 【大きいしょつき】	今日は節分メニューとして、いわしを使ったメニューや節分豆が登場します。節分とは、季節の変わり目のことで、立春の前日のことを言います。節分には豆まきをしますが、これは病氣や災いを払い、福を招き入れるという意味があります。また、鬼がいわしの独特の臭いを嫌うと考えられていたため、鬼が家に入ってきたないように、いわしの頭を棒にさして戸口につるしておく風習があります。	657 820	26.4 31.7	
4	水	○ 牛乳 チリコンカン 食パン 【パン】	牛乳 豚ひき肉 白いんげん豆 ベーコン マカロニスープ 【大きいしょつき】	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ にんじん 【大きいしょつき】	食パン じゃがいも マカロニ 【大きいしょつき】	チリコンカンはアメリカ南部やメキシコの豆料理です。いんげん豆にひき肉やたまねぎ、トマト、チリパウダーなどを加えて煮込みます。給食では、食べやすいようにケチャップ味で仕上げました。	514 653	21.2 26.2	
5	木	○ 牛乳 野菜のごま酢あえ 麦ごはん 【パン】	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 みそ 【大きいしょつき】	にんじん だいこん こんにゃく もやし にんじん きゅうり 【大きいしょつき】	精米 麦 さといも 油 三温糖 ごま 【大きいしょつき】	給食のごはんは、麦を混ぜた麦ごはんです。麦には、普段の食事で不足しがちな食物せんいという栄養が、たくさん含まれています。食物せんいには、お腹(腸)のそじをして、お腹の調子を整える働きがあります。その他にも、ビタミンB群やミネラルを豊富に含んでいます。	586 757	25.5 31.8	
6	金	○ 牛乳 春巻き 野菜のピリ辛 麦ごはん 【パン】	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 春巻き 【大きいしょつき】	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが たけのこ きくらげ にんにく だいこん きゅうり ホールコーン 【大きいしょつき】	精米 麦 春雨 ごま油 揚油 三温糖 ごま ごま油 ラー油 【大きいしょつき】	中華料理に春雨を使った似たような料理はありますが、マー婆春雨は、日本で生まれた中華料理です。はるさめは、でんぶんを細長くしたもので、じゃがいもやさつまいも、緑豆(りょくとう)などから作られます。給食では、伸びにくく、弾力のある緑豆はるさめを使います。	604 770	20.2 25	
9	月	○ 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごまヨネーズあえ 麦ごはん 【パン】	牛乳 いわしのみぞれ煮 鶏肉 厚揚げ 【大きいしょつき】	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう 干ししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 【大きいしょつき】	精米 麦 でんぶん 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖 【大きいしょつき】	のっぺい汁は、のっぺ汁とも呼ばれ、でんぶんで汁にとろりとした濃度をつけていることを表し、そのとろみとごぼうや大根などの根菜類がたくさん入っているのが特徴です。とろみがついているため、冷めにくく、特に冬の寒い時期に体が温まる料理です。	612 749	25.1 28.7	
10	火	デザート (トンカツ) ○ 牛乳 (麦ごはん) シーザーサラダ 【パン】	牛乳 トンカツ 牛肉 粉チーズ (カレールウ) 【大きいしょつき】	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン 【大きいしょつき】	精米 麦 揚油 じゃがいも カレールウ 油 ドレッシング 焼きプリンタルト 【大きいしょつき】	今日は給食で人気のカレーにトンカツをトッピングしたカツカレーです。そしてデザートはこちらも大人気の焼きプリンタルトです。ボリューム満点のメニューとなっていますが、サラダも残さずに食べてくださいね。	786 969	22.1 26.7	
12	木	(わかめ ごはんの具) (麦ごはん) ○ 牛乳 【パン】	牛乳 炊き込みわかめ ちりめん 豚ひき肉 お野菜つみれ 干しわかめ 【大きいしょつき】	にんじん にら にんじん キャベツ 【大きいしょつき】	精米 麦 ごま 油 じゃがいも 揚油 三温糖 でんぶん 【大きいしょつき】	にらじゃがいもを揚げて、ひき肉と八代産のにらを使って甘辛く味付けをした料理です。昨年度、地場産物を使った学校給食メニューとして、八代市の栄養士部会で考案したメニューのひとつです。生産者への取材では、愛情を込めて、安全ににらを作ることに努力されていることが分かりました。	576 734	20.0 24.6	
13	金	○ 牛乳 いわしの梅の香揚げ 茎わかめのきんぴら 麦ごはん 【パン】	牛乳 いわしの梅の香揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 【大きいしょつき】	にんじん くしゃく しめじ にんじん ねぎ だいこん はくさい しょうが ごぼう むき枝豆 にんじん 【大きいしょつき】	精米 麦 揚油 さといも ごま 三温糖 油 【大きいしょつき】	しょうがは、八代市東陽町の特産品です。しょうがを加熱したり乾燥させると、辛み成分がショウガオールに変化します。このショウガオールは、血液の流れをよくし、体を温める働きあります。今日は、豚汁にしょうがを使っています。	650 828	23.7 29.4	
16	月	ミニグラタン ミルクパン ○ 牛乳 グリーンサラダ 【パン】	牛乳 ベーコン 粉チーズ グラタン 【大きいしょつき】	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ むき枝豆 【大きいしょつき】	ミルクパン スパゲティ 油 三温糖 【大きいしょつき】	グラタンはフランス発祥の料理で、肉や魚介、野菜などにベシャメルソース(ホワイトソース)、チーズをかけてこんがりと焼き上げたものです。今日は豆乳と野菜を使ったグラタンです。	689 848	24.4 29.4	
17	火	(まぜごはん の具) (麦ごはん) 一食ソース ○ 牛乳 かぼちゃコロッケ 【パン】	牛乳 鶏肉 豆腐 干しわかめ 【大きいしょつき】	ごぼう にんじん 干ししいたけ こんにゃく いんげん にんじん キャベツ 【大きいしょつき】	精米 麦 三温糖 油 かぼちゃコロッケ 揚油 【大きいしょつき】	ソースは野菜やくだものに香辛料を加えて熟成させた調味料です。ソースにはウスターーソース、トンカツソース、中濃ソースがあり、とろみや甘さなどに違いがあります。今日はさらっとした口当たりのウスターーソースをつけました。	689 836	22.2 26.0	
18	水	(照り焼き バティ) コールスローサラダ (バーガーパン) 照り焼きバーガー	牛乳 照り焼きバティ ベーコン 【パン】	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ キャベツ にんじん きゅうり 【大きいしょつき】	バーガーパン じゃがいも 油 ドレッシング 【大きいしょつき】	キャベツは、ブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の野菜です。一年中お店に並んでいますが、春に出回る春キャベツは巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。冬に出回る冬キャベツはすっしりと重く、葉もしっかりと巻いており、水分が少ないのが特徴です。	551 691	22.5 27.5	
19	木	【ふるさとまさんデー】 (麦ごはん) ○ 牛乳 れんこんきんぴら ばんぺいゆ (南関揚げ丼の具) 南関揚げ丼 【パン】	牛乳 鶏肉 南関あげ 卵 【大きいしょつき】	干ししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく いんげん にんじん れんこん ばんぺいゆ 【大きいしょつき】	精米 麦 でんぶん 油 ごま 三温糖 ごま油 【大きいしょつき】	今日は「ふるさとまさんデー」です。八代の特産品であるばんぺいゆが登場します。ばんぺいゆはほどよい甘みと爽やかな酸味があり、冬の代表的果実として親しまれています。大きな物で5kgを超える、八代が誇る世界一大きいかんきつ類です。	643 812	22.1 27.5	
20	金	○ 牛乳 魚の竜田揚げ ざぜん豆 麦ごはん 【パン】	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ みそ ゆで大豆 昆布 【大きいしょつき】	ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにゃく ねぎ しょうが 【大きいしょつき】	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚油 さつまいも 油 三温糖 【大きいしょつき】	みそは、蒸した大豆をつぶし、麹菌と塩、種水を混ぜ合わせ発酵させた調味料です。みそは、発酵することで、アミノ酸やビタミン類が増加し、大豆に本来含まれない酵母や乳酸菌なども摂取できます。昔から日本人の健康を支えてきた伝統食品です。	642 818	27.7 34.0	
24	火	【和食を味わう日】 (麦ごはん) ○ 牛乳 魚の塩こうじ焼き ごまあえ 【パン】	牛乳 ホキ 厚揚げ 干しわかめ みそ 【大きいしょつき】	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし にんじん 【大きいしょつき】	精米 麦 ごま ねりごま 三温糖 【大きいしょつき】	和食のよさは、一汁三菜(給食では一汁二菜)の栄養バランスがとれた組み合わせや季節の食材を生かした料理法、だしのうま味を生かした汁ものなどがあります。和食は、私たちにとって大切な食文化であり、健康的な食生活を支える重要な役割を果たしています。	536 681	24.5 29.3	
25	水	大豆チョコ 大根サラダ 食パン 【パン】	牛乳 鶏肉 ウインナー 【パン】	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん だいこん ホールコーン きゅうり 【大きいしょつき】	食パン じゃがいも 油 ドレッシング 大豆チョコ 【大きいしょつき】	ボトフは、フランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味です。ソーセージや牛・豚などの肉類と大きめに切った人参や玉ねぎ、セロリなどの野菜をじっくり鍋で煮込み、塩、こしょう、ハーブなどで調味したものです。	638 825	22.7 28.0	
26	木	○ 牛乳 鶏の西京焼き もみあえ 麦ごはん 【パン】	牛乳 みそ 厚揚げ 糸かつお 【大きいしょつき】	しめじ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ つぼ漬け 【大きいしょつき】	精米 麦 三温糖 油 でんぶん ごま 【大きいしょつき】	しめじはうま味成分のアミノ酸が豊富に含まれていて、食感がよいので、煮物や炊き込みご飯、汁もの、炒め物、天ぷらなど幅広く利用できます。食物繊維が豊富なので、おなかの調子を整える効果があります。	598 747	24.3 28.9	
27	金	一食塩のり しそひじきあえ 麦ごはん 【パン】	牛乳 豚じやが 【パン】	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ にんじん 【大きいしょつき】	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 【大きいしょつき】	じゃがいもはエネルギー源となる炭水化物を多く含んでいますが、ビタミンCも多く含んでいます。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぶんに含まれているので、加熱しても壊れにくいという特徴があります。	573 727	23.1 28.1	

\*学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。  
また、献立は都合により変更する場合があります。

平均  
628  
787  
23.4  
28.4